

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di dunia ini olahraga sangat besar manfaatnya dalam menjaga kebugaran jasmani. Tanpa kebugaran jasmani manusia tidak dapat beraktivitas dengan baik. Disisi lain olahraga juga dipertandingan untuk mencapai sebuah prestasi. Faktor-faktor yang mempengaruhi tercapainya prestasi yaitu fisik, teknik, taktik dan mental yang kuat. Keempat faktor tersebut saling berkaitan satu dengan yang lainnya.

Di cabang olahraga dayung keempat faktor tersebut sangat dibutuhkan. Dayung merupakan olahraga yang menggunakan alat berupa perahu dan dayungan. Teknik dasar mendayung sangat berpengaruh dalam mencapai sebuah prestasi karena seorang pendayung harus mampu mendayung sambil mempertahankan keseimbangan supaya laju perahu cepat dan tidak terjatuh.

Olahraga dayung yang dikenal dan berkembang di Indonesia, sebenarnya merupakan gabungan dari tiga cabang olahraga, yaitu *canoeing*, *rowing* dan *traditional boat race*. Didalam tataran Regional dan Internasional, ketiga cabang olahraga tersebut mempunyai induk organisasi yang tersendiri, yaitu *ICF (International Canoe Federation)* untuk *canoeing*, *FISA (Federation International Des societes De Aviron atau The International Rowing Federation)* untuk *rowing*, dan *IDBF (International Dragon Boat Federation)* untuk *traditional boat race*. Di Indonesia ketiga cabang tersebut keberadaanya menginduk pada satu organisasi, yaitu PODSI (Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel Cabang-Cabang Olahraga Dayung Dalam Naungan Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI).

Perbedaan yang sangat mendasar dari berbagai nomor terlihat dari karakteristik perahunya, cara mendayung serta posisi pedayung di perahu. Pada cabang olahraga dayung *rowing* posisi pendayung duduk pada tempat duduk yang

dapat bergerak maju-mundur, menghadap ke bagian buritan perahu. Mendayung dengan segenap anggota tubuhnya (tungkai, badan, dan lengan). Tangkai dayung yang digunakan untuk mengayuh terletak pada sisi perahu kiri dan kanan yang disangga oleh satu set alat penyangga dayung (*Rigger*). Dalam mendayung nomor *sculling* pendayung menggunakan dua tangkai pengayuh kiri dan kanan. Sedangkan dalam mendayung nomor *sweep rowing* pendayung masing-masing menggunakan satu tangkai pengayuh, kiri atau kanan. Perahu *rowing* memiliki kecenderungan stabil dikarenakan memiliki dua dayungan yang dapat dijadikan penyeimbang perahu.

Pada nomor *canoe canadian* posisi pendayung berlutut diatas perahu menghadap ke depan, mendayung hanya pada posisi satu sisi saja. Pada nomor kayak posisi pendayung duduk di dalam perahu menggunakan satu tangkai pengayuh dengan dua daun dayung kiri dan kanan. Stuktur kontruksi perahu kayak racing dengan panjang perahu 520 cm dan berat 12 kg untuk atlet dengan berat badan 65 kg- 75 kg. Bangian setengah lingkaran pada bagian bawah perahu dan bentuk perahu yang ramping menyebabkan daya luncur yang cepat sekaligus daya labil pada perahu.

Pengalaman penulis dilapangan seringkali menemukan lambatnya penguasaan keterampilan mendayung kayak dibandingkan dengan penguasaan keterampilan mendayung *Rowing*. Untuk menguasai keterampilan mendayung kayak seorang pendayung harus mampu duduk diatas perahu dan mempertahankan keseimbangan supaya tidak terjatuh. Untuk mempertahankan keseimbangan di perahu kayak bukan hal yang mudah karena menurut hukum kesetimbangan ke I “badan selalu dalam keadaan setimbang selama proyeksi dari titik berat badan tersebut jatuh dalam bidang tumpuan”. Titik berat badan seorang pendayung harus jatuh pada bidang perahu supaya pendayung tidak terjatuh. Berat badan pendayung pun sangat berpengaruh terhadap stabilitas perahu maka dari itu perahu disesuaikan dengan karakteristik pendayung pendayungnya. Hal tersebut sesuai dengan hukum kesetimbangan ke II “ Stabilitas berbanding lurus

dengan luas bidang tumpuannya”. Sedangkan bidang tumpu pendayung adalah perahu yang labil serta dipengaruhi oleh lingkungan berupa ombak dan angin yang menyebabkan pendayung membutuhkan waktu yang cukup lama dalam penguasaan keterampilan mendayung kayak.

Salah satu keterampilan mendayung yang perlu dikuasai yaitu keseimbangan. Keseimbangan adalah kemampuan untuk memelihara posisi tubuh. Faktor keseimbangan sangat berperan penting karena apabila seorang pendayung tidak dapat menjaga keseimbangan maka pendayung bisa terjatuh dari perahu. Hal ini yang sering menyebabkan lamanya penguasaan keterampilan mendayung kayak karena minimnya intensitas latihan menggunakan perahu di sebabkan keterbatasan sarana perasana olahraga dayung.

Untuk sekarang ini di dunia olahraga telah banyak digunakan media pembelajaran yang digunakan dalam setiap pelatihan, baik pelatihan teknik maupun fisik. Menurut Lislie. J. Briggs dalam susilana (2008:6) mengatakan “bahwa media merupakan sarana fisik untuk menyampaikan materi atau isi pembelajaran seperti buku, film, video, slide, dan sebagainya”. Media berperan aktif dalam mencapai sebuah tujuan pembelajaran karena dengan menggunakan media peserta didik atau atlet dapat menerima materi dengan jelas. Materi yang sulit dan berbaya pun dapat diberikan dengan bantuan media. Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Heinich dalam susilana (2008: 6) mengatakan “bahwa media merupakan alat saluran komunikasi”.

Kedua pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa media adalah sarana fisik sebagai perantara untuk menyampaikan informasi serta digunakan untuk berinteraksi antara sumber dengan penerima pesan sehingga prestasi dapat tercapai. Dalam cabang olahraga dayung media latihan adalah suatu alat yang dapat digunakan untuk melatih keterampilan maupun mengukur kemampuan seorang pendayung dalam penguasaan keterampilan mendayung, salah satunya untuk melatih keterampilan mendayung pada pendayung Kayak adalah bangku simulasi kayak labil dan bangku simulasi kayak stabil.

Bangku simulasi kayak stabil merupakan alat bantu dalam pelatihan keterampilan mendayung kayak berupa bangku yang stabil yang memungkinkan atlet dapat duduk dengan nyaman berlatih keterampilan mendayung kayak. Sedangkan bangku simulasi kayak labil berupa alat bantu yang dibuat menyerupai perahu dengan bagian bawahnya berbentuk setengah lingkaran yang menyebabkan bangku simulasi dapat memberikan situasi labil kearah kiri dan kanan seperti menaiki perahu ketika pendayung menggunakannya. Bentuk setengah lingkaran dari bangku simulasi kayak labil ini memberikan daya labil yang membuat pendayung berlatih meningkatkan keterampilan keseimbangan seperti halnya ketika pendayung mempertahankan keseimbangan di atas perahu.

Dari pengalaman penulis dilapangan tentang keterbatasan sarana dan prasarana olahraga dalam menunjang latihan keterampilan mendayung. Maka perlunya sebuah alat bantu berupa bangku simulasi kayak untuk menunjang latihan dalam meningkatkan keterampilan mendayung kayak. Bangku simulasi kayak labil dan bangku simulasi kayak stabil merupakan alat bantu untuk meningkatkan keterampilan mendayung kayak.

Media latihan bangku simulasi kayak labil dan bangku simulasi kayak stabil sebagai *treatment* untuk mengetahui peningkatan keterampilan mendayung. Dan untuk kegunaan penelitian penulis membagi dua kelompok dan membandingkan dua kelompok tersebut, yaitu kelompok yang diberi latihan menggunakan bangku simulasi kayak labil dan kelompok yang diberi latihan bangku simulasi kayak stabil. Hal inilah yang latar belakang diadakannya penelitian tentang. **“PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA BANGKU SIMULASI KAYAK TERHADAP KETERAMPILAN MENDAYUNG KAYAK** (Studi Eksperimen pada pendayung pemula Ukm Dayung UPI)”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti kemukakan dan untuk mempermudah proses penelitian serta menjaga tidak adanya penyimpangan pembahasan, maka peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut:

Deden Akbar Izzuddin, 2014

Pengaruh latihan menggunakan media bangu simulasi kayak terhadap keterampilan mendayung kayak

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Apakah latihan menggunakan media bangku simulasi kayak labil berpengaruh signifikan terhadap penguasaan keterampilan mendayung kayak?
2. Apakah latihan menggunakan media bangku simulasi kayak stabil berpengaruh signifikan terhadap penguasaan keterampilan mendayung kayak?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan menggunakan media bangku simulasi labil dengan media bangku simulasi stabil terhadap keterampilan mendayung kayak?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah penelitian yang telah peneliti kemukakan, maka tujuan penelitian yang ingin peneliti capai yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan media bangku simulasi kayak labil terhadap keterampilan mendayung kayak.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan media bangku simulasi kayak stabil terhadap keterampilan mendayung kayak.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan menggunakan media bangku simulasi stabil dengan media bangku simulasi tidak stabil terhadap keterampilan mendayung kayak.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi keilmuan olahraga dayung.
2. Secara praktis hasil-hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai masukan yang berarti bagi:
 - a. Pada atlet, pelatih, dan pembina olahraga dayung khususnya nomor kayak untuk meningkatkan keterampilan mendayung kayak.

- b. Bahasa informasi dan referensi bagi para peneliti yang akan menyelidiki hal-hal yang berhubungan dengan masalah-masalah pada cabang olahraga dayung khususnya nomor kayak.

E. Batasan Penelitian

Agar penelitian ini tetap terkontrol, maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan agar penelitian ini tidak menyimpang. Penelitian ini dibatasi sebagai berikut:

1. Dalam hal ini peneliti melakukan penelitian dengan variabel:
 - a. Variabel bebas:
 - 1) media bangku simulasi kayak labil.
 - 2) media bangku simulasi kayak stabil.
 - b. Variable terikat: keterampilan mendayung kayak.
2. Populasi yang diambil adalah atlet dayung pemula sebanyak 10 orang
3. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen
4. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah perahu kayak

F. Batasan Istilah

Penafsiran seseorang tentang suatu istilah sering berbeda-beda, untuk menghindari salah pengertian penafsiran istilah-istilah dalam penelitian ini, maka peneliti menjelaskan istilah-istilah tersebut dengan mengacu pada penjelasan para ahli sebagai berikut:

1. Latihan menurut Harsono (1988:101) adalah “suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah”.
2. Menurut Lislie. J. Briggs dalam susilana (2008:6) mengatakan “bahwa media merupakan sarana fisik untuk menyampaikan materi atau isi pembelajaran seperti buku, film, video, slide, dan sebagainya”.
3. Menurut Hamalik, 2001:51 dalam Koriah (2010 : 44) mengatakan ” bahwa alat bantu belajar disebut juga alat peraga atau media belajar”.
4. Teknik dasar menurut Harsono (1988) adalah “pola-pola gerak yang menjadi ciri dasar dalam suatu olahraga dan perlu dilatih”.

5. Singer dalam Mahendra (2007 : 6) menyatakan bahwa “keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif
6. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005: 849), “Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.” Dalam hal ini adalah daya yang ditimbulkan oleh latihan menggunakan media bangku simulasi kayak labil dan latihan menggunakan media bangku simulasi kayak stabil terhadap keterampilan mendayung kaya
7. Kayak adalah nomor pertandingan yang termasuk dalam cabang olahraga dayung.
8. Bangku simulasi kayak stabil adalah alat bantu dalam pelatihan keterampilan mendayung kayak berupa bangku yang stabil yang memungkinkan atlet dapat duduk dengan nyaman berlatih keterampilan mendayung kayak.
9. Pendayung pemula adalah seseorang yang belum terampil mendayung.
10. Bangku simulasi kayak labil berupa alat bantu yang dibuat menyerupai perahu dengan bagian bawahnya berbentuk setengah lingkaran yang menyebabkan bangku simulasi dapat memberikan situasi labil ke arah kiri dan kanan seperti menaiki perahu ketika pendayung menggunakannya. Bentuk setengah lingkaran dari bangku simulasi kayak labil ini memberikan daya labi yang membuat pendayung berlatih meningkatkan keterampilan keseimbangan seperti halnya ketika pendayung mempertahankan keseimbangan di atas perahu.

G. Struktur Organisasi

Struktur Organisasi Skripsi terdiri atas lima bab, yaitu:

1. BAB I Pendahuluan: berisi latar belakang penelitian, perumusan masalah tujuan penelitian, dan manfaat atau signifikansi penelitian
2. BAB II Kajian Pustaka, Kerangka Pemikiran, dan Hipotesis Penelitian

Deden Akbar Izzuddin, 2014

Pengaruh latihan menggunakan media bangu simulasi kayak terhadap keterampilan mendayung kayak

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3. BAB III Metode Penelitian: Berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, termasuk beberapa komponen berikut:
 - a. Lokasi dan subjek populasi/sampel penelitian
 - b. Desain penelitian
 - c. Metode Penelitian
 - d. Definisi Operasional
 - e. Instrumen penelitian
 - f. Proses pengembangan instrumen
 - g. Teknik pengumpulan data dan alasan rasionalnya
 - h. Analisis data
4. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan: terdiri dari dua hal utama, yakni:
 - a. Hasil pengolahan data
 - b. Analisis dan pengolahan data
 - c. Diskusi penemuan
5. BAB V Kesimpulan dan Saran: Menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian